

الشراع

عدد ١٠٠ - السنة الثالثة - آذار ١٩٦١ - العدد ١٠٠



الوحدة الوطنية
امسك حرامي
ماذا يقرأ الناس
بن اليسار وجروبي

زوار الحرم الشريف

أشار القدس ومخطوطاتها
الملاح الذي أشد الاغتراب

هموم المرأة الفلسطينية

الشراع

العدد ١٠٠ - السنة الثالثة - آذار ١٩٥٢ - العدد ١٠٠



الوحدة الوطنية
امسك حرامي
ماذا يقرأ الناس
بن اليسار وجروبي

زوار الحرم الشريف

أشار القدس ومخطوطاتها
الملاح الذي أشد الاغتراب

هموم المرأة الفلسطينية

المنحولات المساداة



۱۰۰
 ۱۰۱
 ۱۰۲
 ۱۰۳
 ۱۰۴
 ۱۰۵
 ۱۰۶
 ۱۰۷
 ۱۰۸
 ۱۰۹
 ۱۱۰
 ۱۱۱
 ۱۱۲
 ۱۱۳
 ۱۱۴
 ۱۱۵
 ۱۱۶
 ۱۱۷
 ۱۱۸
 ۱۱۹
 ۱۲۰
 ۱۲۱
 ۱۲۲
 ۱۲۳
 ۱۲۴
 ۱۲۵
 ۱۲۶
 ۱۲۷
 ۱۲۸
 ۱۲۹
 ۱۳۰
 ۱۳۱
 ۱۳۲
 ۱۳۳
 ۱۳۴
 ۱۳۵
 ۱۳۶
 ۱۳۷
 ۱۳۸
 ۱۳۹
 ۱۴۰
 ۱۴۱
 ۱۴۲
 ۱۴۳
 ۱۴۴
 ۱۴۵
 ۱۴۶
 ۱۴۷
 ۱۴۸
 ۱۴۹
 ۱۵۰
 ۱۵۱
 ۱۵۲
 ۱۵۳
 ۱۵۴
 ۱۵۵
 ۱۵۶
 ۱۵۷
 ۱۵۸
 ۱۵۹
 ۱۶۰
 ۱۶۱
 ۱۶۲
 ۱۶۳
 ۱۶۴
 ۱۶۵
 ۱۶۶
 ۱۶۷
 ۱۶۸
 ۱۶۹
 ۱۷۰
 ۱۷۱
 ۱۷۲
 ۱۷۳
 ۱۷۴
 ۱۷۵
 ۱۷۶
 ۱۷۷
 ۱۷۸
 ۱۷۹
 ۱۸۰
 ۱۸۱
 ۱۸۲
 ۱۸۳
 ۱۸۴
 ۱۸۵
 ۱۸۶
 ۱۸۷
 ۱۸۸
 ۱۸۹
 ۱۹۰
 ۱۹۱
 ۱۹۲
 ۱۹۳
 ۱۹۴
 ۱۹۵
 ۱۹۶
 ۱۹۷
 ۱۹۸
 ۱۹۹
 ۲۰۰

3131

تباع في محلات
ازحيما
بيت حنا



منہ الذی صاف ہے ؟

کتاب مفتوحہ

للشيخ محمد بن أبي السجاد

[illegible][illegible]

الاضواء

[illegible][illegible][illegible]

١٩٨٠
 ١٩٨١
 ١٩٨٢
 ١٩٨٣
 ١٩٨٤
 ١٩٨٥
 ١٩٨٦
 ١٩٨٧
 ١٩٨٨
 ١٩٨٩
 ١٩٩٠
 ١٩٩١
 ١٩٩٢
 ١٩٩٣
 ١٩٩٤
 ١٩٩٥
 ١٩٩٦
 ١٩٩٧
 ١٩٩٨
 ١٩٩٩
 ٢٠٠٠
 ٢٠٠١
 ٢٠٠٢
 ٢٠٠٣
 ٢٠٠٤
 ٢٠٠٥
 ٢٠٠٦
 ٢٠٠٧
 ٢٠٠٨
 ٢٠٠٩
 ٢٠١٠
 ٢٠١١
 ٢٠١٢
 ٢٠١٣
 ٢٠١٤
 ٢٠١٥
 ٢٠١٦
 ٢٠١٧
 ٢٠١٨
 ٢٠١٩
 ٢٠٢٠
 ٢٠٢١
 ٢٠٢٢
 ٢٠٢٣
 ٢٠٢٤
 ٢٠٢٥
 ٢٠٢٦
 ٢٠٢٧
 ٢٠٢٨
 ٢٠٢٩
 ٢٠٣٠
 ٢٠٣١
 ٢٠٣٢
 ٢٠٣٣
 ٢٠٣٤
 ٢٠٣٥
 ٢٠٣٦
 ٢٠٣٧
 ٢٠٣٨
 ٢٠٣٩
 ٢٠٤٠
 ٢٠٤١
 ٢٠٤٢
 ٢٠٤٣
 ٢٠٤٤
 ٢٠٤٥
 ٢٠٤٦
 ٢٠٤٧
 ٢٠٤٨
 ٢٠٤٩
 ٢٠٥٠
 ٢٠٥١
 ٢٠٥٢
 ٢٠٥٣
 ٢٠٥٤
 ٢٠٥٥
 ٢٠٥٦
 ٢٠٥٧
 ٢٠٥٨
 ٢٠٥٩
 ٢٠٦٠
 ٢٠٦١
 ٢٠٦٢
 ٢٠٦٣
 ٢٠٦٤
 ٢٠٦٥
 ٢٠٦٦
 ٢٠٦٧
 ٢٠٦٨
 ٢٠٦٩
 ٢٠٧٠
 ٢٠٧١
 ٢٠٧٢
 ٢٠٧٣
 ٢٠٧٤
 ٢٠٧٥
 ٢٠٧٦
 ٢٠٧٧
 ٢٠٧٨
 ٢٠٧٩
 ٢٠٨٠
 ٢٠٨١
 ٢٠٨٢
 ٢٠٨٣
 ٢٠٨٤
 ٢٠٨٥
 ٢٠٨٦
 ٢٠٨٧
 ٢٠٨٨
 ٢٠٨٩
 ٢٠٩٠
 ٢٠٩١
 ٢٠٩٢
 ٢٠٩٣
 ٢٠٩٤
 ٢٠٩٥
 ٢٠٩٦
 ٢٠٩٧
 ٢٠٩٨
 ٢٠٩٩
 ٢١٠٠
 ٢١٠١
 ٢١٠٢
 ٢١٠٣
 ٢١٠٤
 ٢١٠٥
 ٢١٠٦
 ٢١٠٧
 ٢١٠٨
 ٢١٠٩
 ٢١١٠
 ٢١١١
 ٢١١٢
 ٢١١٣
 ٢١١٤
 ٢١١٥
 ٢١١٦
 ٢١١٧
 ٢١١٨
 ٢١١٩
 ٢١٢٠
 ٢١٢١
 ٢١٢٢
 ٢١٢٣
 ٢١٢٤
 ٢١٢٥
 ٢١٢٦
 ٢١٢٧
 ٢١٢٨
 ٢١٢٩
 ٢١٣٠
 ٢١٣١
 ٢١٣٢
 ٢١٣٣
 ٢١٣٤
 ٢١٣٥
 ٢١٣٦
 ٢١٣٧
 ٢١٣٨
 ٢١٣٩
 ٢١٤٠
 ٢١٤١
 ٢١٤٢
 ٢١٤٣
 ٢١٤٤
 ٢١٤٥
 ٢١٤٦
 ٢١٤٧
 ٢١٤٨
 ٢١٤٩
 ٢١٥٠
 ٢١٥١
 ٢١٥٢
 ٢١٥٣
 ٢١٥٤
 ٢١٥٥
 ٢١٥٦
 ٢١٥٧
 ٢١٥٨
 ٢١٥٩
 ٢١٦٠
 ٢١٦١
 ٢١٦٢
 ٢١٦٣
 ٢١٦٤
 ٢١٦٥
 ٢١٦٦
 ٢١٦٧
 ٢١٦٨
 ٢١٦٩
 ٢١٧٠
 ٢١٧١
 ٢١٧٢
 ٢١٧٣
 ٢١٧٤
 ٢١٧٥
 ٢١٧٦
 ٢١٧٧
 ٢١٧٨
 ٢١٧٩
 ٢١٨٠
 ٢١٨١
 ٢١٨٢
 ٢١٨٣
 ٢١٨٤
 ٢١٨٥
 ٢١٨٦
 ٢١٨٧
 ٢١٨٨
 ٢١٨٩
 ٢١٩٠
 ٢١٩١
 ٢١٩٢
 ٢١٩٣
 ٢١٩٤
 ٢١٩٥
 ٢١٩٦
 ٢١٩٧
 ٢١٩٨
 ٢١٩٩
 ٢٢٠٠
 ٢٢٠١
 ٢٢٠٢
 ٢٢٠٣
 ٢٢٠٤
 ٢٢٠٥
 ٢٢٠٦
 ٢٢٠٧
 ٢٢٠٨
 ٢٢٠٩
 ٢٢١٠
 ٢٢١١
 ٢٢١٢
 ٢٢١٣
 ٢٢١٤
 ٢٢١٥
 ٢٢١٦
 ٢٢١٧
 ٢٢١٨
 ٢٢١٩
 ٢٢٢٠
 ٢٢٢١
 ٢٢٢٢
 ٢٢٢٣
 ٢٢٢٤
 ٢٢٢٥
 ٢٢٢٦
 ٢٢٢٧
 ٢٢٢٨
 ٢٢٢٩
 ٢٢٣٠
 ٢٢٣١
 ٢٢٣٢
 ٢٢٣٣
 ٢٢٣٤
 ٢٢٣٥
 ٢٢٣٦
 ٢٢٣٧
 ٢٢٣٨
 ٢٢٣٩
 ٢٢٤٠
 ٢٢٤١
 ٢٢٤٢
 ٢٢٤٣
 ٢٢٤٤
 ٢٢٤٥
 ٢٢٤٦
 ٢٢٤٧
 ٢٢٤٨
 ٢٢٤٩
 ٢٢٥٠
 ٢٢٥١
 ٢٢٥٢
 ٢٢٥٣
 ٢٢٥٤
 ٢٢٥٥
 ٢٢٥٦
 ٢٢٥٧
 ٢٢٥٨
 ٢٢٥٩
 ٢٢٦٠
 ٢٢٦١
 ٢٢٦٢
 ٢٢٦٣
 ٢٢٦٤
 ٢٢٦٥
 ٢٢٦٦
 ٢٢٦٧
 ٢٢٦٨
 ٢٢٦٩
 ٢٢٧٠
 ٢٢٧١
 ٢٢٧٢
 ٢٢٧٣
 ٢٢٧٤
 ٢٢٧٥
 ٢٢٧٦
 ٢٢٧٧
 ٢٢٧٨
 ٢٢٧٩
 ٢٢٨٠
 ٢٢٨١
 ٢٢٨٢
 ٢٢٨٣
 ٢٢٨٤
 ٢٢٨٥
 ٢٢٨٦
 ٢٢٨٧
 ٢٢٨٨
 ٢٢٨٩
 ٢٢٩٠
 ٢٢٩١
 ٢٢٩٢
 ٢٢٩٣
 ٢٢٩٤

[illegible]

التخطيط للتوى البشرية

عالية التخصص : المشكلة

في ظل التغيرات التي يشهدها المجتمع العربي، أصبحت مشكلة التخطيط للتوى البشرية واحدة من أهم القضايا التي تواجه الحكومات والمؤسسات التعليمية. فمع ارتفاع نسبة التعليم، أصبحت الحاجة إلى تخصصات جديدة ومتنوعة لتتناسب مع متطلبات سوق العمل. هذا يتطلب من المؤسسات التعليمية تحديث برامجها الدراسية، وتوفير فرص التدريب العملي للطلاب، وتعزيز التعاون مع القطاع الخاص. كما يجب الاهتمام بتطوير المهارات الشخصية والقيادية للطلاب، بالإضافة إلى توفير بيئة تعليمية داعمة تشجع الابتكار والإبداع.

من أجل مواجهة هذه التحديات، يجب على الحكومات والمؤسسات التعليمية اتخاذ خطوات عملية. أولاً، إجراء دراسات ميدانية لتحديد احتياجات سوق العمل المستقبلية. ثانياً، تحديث المناهج الدراسية لتشمل التخصصات المطلوبة. ثالثاً، توفير فرص التدريب العملي للطلاب في المؤسسات التعليمية والصناعية. رابعاً، تعزيز التعاون مع القطاع الخاص في تطوير البرامج التعليمية. أخيراً، الاهتمام بتطوير المهارات الشخصية والقيادية للطلاب، مما يساهم في إعداد كوادر بشرية قادرة على المنافسة في سوق العمل العالمي.

التخصصات المطلوبة في سوق العمل العربي تشمل مجالات متنوعة، منها التكنولوجيا، والهندسة، والطب، والعلوم، والعلوم الإنسانية، والفنون، والرياضة، وغيرها. لذلك، يجب على المؤسسات التعليمية توفير برامج دراسية متنوعة وشاملة، تتيح للطلاب اختيار التخصص الذي يناسبهم. كما يجب الاهتمام بتطوير المهارات الشخصية والقيادية للطلاب، مما يساهم في إعداد كوادر بشرية قادرة على المنافسة في سوق العمل العالمي.

في ظل التغيرات التي يشهدها المجتمع العربي، أصبحت مشكلة التخطيط للتوى البشرية واحدة من أهم القضايا التي تواجه الحكومات والمؤسسات التعليمية. فمع ارتفاع نسبة التعليم، أصبحت الحاجة إلى تخصصات جديدة ومتنوعة لتتناسب مع متطلبات سوق العمل. هذا يتطلب من المؤسسات التعليمية تحديث برامجها الدراسية، وتوفير فرص التدريب العملي للطلاب، وتعزيز التعاون مع القطاع الخاص. كما يجب الاهتمام بتطوير المهارات الشخصية والقيادية للطلاب، بالإضافة إلى توفير بيئة تعليمية داعمة تشجع الابتكار والإبداع.

في ظل التغيرات التي يشهدها المجتمع العربي، أصبحت مشكلة التخطيط للتوى البشرية واحدة من أهم القضايا التي تواجه الحكومات والمؤسسات التعليمية. فمع ارتفاع نسبة التعليم، أصبحت الحاجة إلى تخصصات جديدة ومتنوعة لتتناسب مع متطلبات سوق العمل. هذا يتطلب من المؤسسات التعليمية تحديث برامجها الدراسية، وتوفير فرص التدريب العملي للطلاب، وتعزيز التعاون مع القطاع الخاص. كما يجب الاهتمام بتطوير المهارات الشخصية والقيادية للطلاب، بالإضافة إلى توفير بيئة تعليمية داعمة تشجع الابتكار والإبداع.

في ظل التغيرات التي يشهدها المجتمع العربي، أصبحت مشكلة التخطيط للتوى البشرية واحدة من أهم القضايا التي تواجه الحكومات والمؤسسات التعليمية. فمع ارتفاع نسبة التعليم، أصبحت الحاجة إلى تخصصات جديدة ومتنوعة لتتناسب مع متطلبات سوق العمل. هذا يتطلب من المؤسسات التعليمية تحديث برامجها الدراسية، وتوفير فرص التدريب العملي للطلاب، وتعزيز التعاون مع القطاع الخاص. كما يجب الاهتمام بتطوير المهارات الشخصية والقيادية للطلاب، بالإضافة إلى توفير بيئة تعليمية داعمة تشجع الابتكار والإبداع.

شامبو فارا فاوست Farrah Fawcett by Fabergé

شامبو جديد مع فيتامين ب5 يضيف رونقا إلى شعرك



شامبو نارا فاوست Farrah Fawcett Shampoo.

الوكلاء الموزعون • شركة ناسيونال الشرقية التجارية
٢٣ شارع الزهراء • ت ٤١-٤٢ • صرب ١٠٣٩ • الكويت



بارد - طبيعي - منعش



الوكلاء الموزعون • شركة ناسيونال الشرقية التجارية
٢٣ شارع الزهراء • ت ٤١-٤٢ • صرب ١٠٣٩ • الكويت



$\frac{1}{\sqrt{\pi}} \int_{-\infty}^{\infty} f(x) e^{-x^2} dx = \frac{1}{\sqrt{\pi}}$



زوار

الحرم

البريد

١٠
 ١١
 ١٢
 ١٣
 ١٤
 ١٥
 ١٦
 ١٧
 ١٨
 ١٩
 ٢٠
 ٢١
 ٢٢
 ٢٣
 ٢٤
 ٢٥
 ٢٦
 ٢٧
 ٢٨
 ٢٩
 ٣٠
 ٣١
 ٣٢
 ٣٣
 ٣٤
 ٣٥
 ٣٦
 ٣٧
 ٣٨
 ٣٩
 ٤٠
 ٤١
 ٤٢
 ٤٣
 ٤٤
 ٤٥
 ٤٦
 ٤٧
 ٤٨
 ٤٩
 ٥٠
 ٥١
 ٥٢
 ٥٣
 ٥٤
 ٥٥
 ٥٦
 ٥٧
 ٥٨
 ٥٩
 ٦٠
 ٦١
 ٦٢
 ٦٣
 ٦٤
 ٦٥
 ٦٦
 ٦٧
 ٦٨
 ٦٩
 ٧٠
 ٧١
 ٧٢
 ٧٣
 ٧٤
 ٧٥
 ٧٦
 ٧٧
 ٧٨
 ٧٩
 ٨٠
 ٨١
 ٨٢
 ٨٣
 ٨٤
 ٨٥
 ٨٦
 ٨٧
 ٨٨
 ٨٩
 ٩٠
 ٩١
 ٩٢
 ٩٣
 ٩٤
 ٩٥
 ٩٦
 ٩٧
 ٩٨
 ٩٩
 ١٠٠

تمتص مع
طليحة



مطابق مع موصوفات



- وجبات مغذية
- اكالات صحية
- معالجة الحصى



**فلافل
جاهز**



تے اندر چھوٹے چھوٹے گھونسلے ہوتے ہیں۔



The image is a very poor quality scan of a document, possibly a ledger or a table. The text is almost entirely illegible due to extreme fading and low contrast. At the bottom left, the word "Page" is faintly visible, followed by some numbers and text that cannot be read. The rest of the page contains what appears to be a grid of data with multiple columns and rows, but the individual entries are completely unreadable.

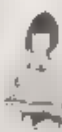
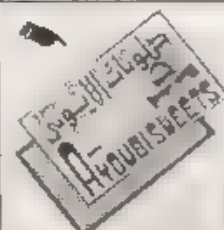
بدوة حول حوض المراء الفلسطينية

م. م. م.

في حوض المراء الفلسطينية، حيث يعيش البدو، هناك حياة بسيطة. البدو يزرعون القمح والحبوب، ويحلبون الماعز والأغنام. حياتهم تدور حول الحوض، الذي هو مصدر المياه لهم. البدو يحبون الطبيعة والهدوء، ويقيمون احتفالاتهم التقليدية. في حوض المراء، كل شيء له قيمته، وكل شخص يعمل بجد. البدو يترابطون ببعضهم البعض، ويحافظون على عاداتهم وتقاليدهم. حوض المراء هو بيتهم، وحياتهم تتجذر فيه. البدو يفتخرون بحضارتهم العريقة، ويحاولون الحفاظ عليها في عالم متغير. حوض المراء هو شاهد على تاريخهم، وعلامة على صمودهم. البدو يواصلون العيش في حوض المراء، يحلمون بمستقبل أفضل، ويحافظون على روحهم البدوية. حوض المراء هو قلبهم، وحياتهم تدور حوله. البدو يفتخرون بحضارتهم العريقة، ويحاولون الحفاظ عليها في عالم متغير. حوض المراء هو شاهد على تاريخهم، وعلامة على صمودهم. البدو يواصلون العيش في حوض المراء، يحلمون بمستقبل أفضل، ويحافظون على روحهم البدوية.



طويات الايوبي



- شجرة
- حمار
- سحابة

الطيات حمار

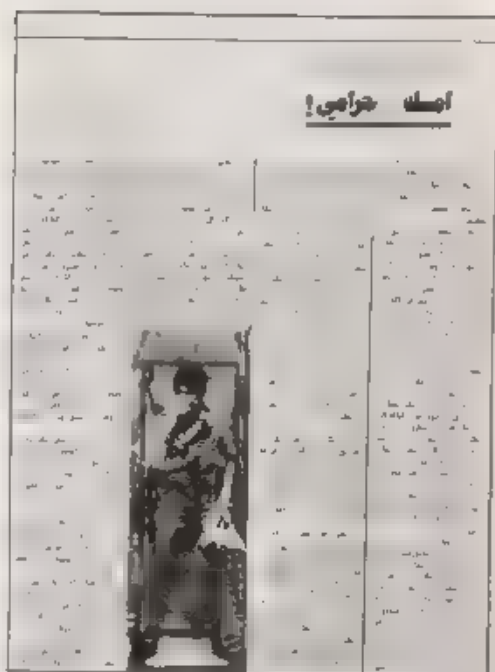
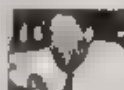




د. محمد باقر

انکار و خطرات

عاشق
باب الله



امسك جوامع!

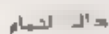
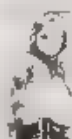


النوع



مستور
او خيمه
للمسحوقه

السيجار هو

[illegible]

المجلة



العلم يستحدث

△

بقولها منقذ، تقرأها كل سنة منقذ.

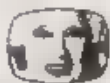
الشعراء



□□□□

المحبوب، طهره الله
وعلى من كان من بعده

وہابیوں کا یہ کہنا کہ



الماء والحرارة



في الشراء

۱۰۰
فی سوره
الکاف
بسم الله
الحمد لله



الکھتری

والقديونس

مجمالك



المدة	العدد	النسبة المئوية
أول	10	10.0%
ثاني	20	20.0%
ثالث	30	30.0%
رابع	40	40.0%
خامس	50	50.0%
سادس	60	60.0%
سابع	70	70.0%
رابع	80	80.0%
خامس	90	90.0%
سادس	100	100.0%

۱۰
 ۲۰
 ۳۰
 ۴۰
 ۵۰
 ۶۰
 ۷۰
 ۸۰
 ۹۰
 ۱۰۰
 ۱۱۰
 ۱۲۰
 ۱۳۰
 ۱۴۰
 ۱۵۰
 ۱۶۰
 ۱۷۰
 ۱۸۰
 ۱۹۰
 ۲۰۰
 ۲۱۰
 ۲۲۰
 ۲۳۰
 ۲۴۰
 ۲۵۰
 ۲۶۰
 ۲۷۰
 ۲۸۰
 ۲۹۰
 ۳۰۰
 ۳۱۰
 ۳۲۰
 ۳۳۰
 ۳۴۰
 ۳۵۰
 ۳۶۰
 ۳۷۰
 ۳۸۰
 ۳۹۰
 ۴۰۰
 ۴۱۰
 ۴۲۰
 ۴۳۰
 ۴۴۰
 ۴۵۰
 ۴۶۰
 ۴۷۰
 ۴۸۰
 ۴۹۰
 ۵۰۰
 ۵۱۰
 ۵۲۰
 ۵۳۰
 ۵۴۰
 ۵۵۰
 ۵۶۰
 ۵۷۰
 ۵۸۰
 ۵۹۰
 ۶۰۰
 ۶۱۰
 ۶۲۰
 ۶۳۰
 ۶۴۰
 ۶۵۰
 ۶۶۰
 ۶۷۰
 ۶۸۰
 ۶۹۰
 ۷۰۰
 ۷۱۰
 ۷۲۰
 ۷۳۰
 ۷۴۰
 ۷۵۰
 ۷۶۰
 ۷۷۰
 ۷۸۰
 ۷۹۰
 ۸۰۰
 ۸۱۰
 ۸۲۰
 ۸۳۰
 ۸۴۰
 ۸۵۰
 ۸۶۰
 ۸۷۰
 ۸۸۰
 ۸۹۰
 ۹۰۰
 ۹۱۰
 ۹۲۰
 ۹۳۰
 ۹۴۰
 ۹۵۰
 ۹۶۰
 ۹۷۰
 ۹۸۰
 ۹۹۰
 ۱۰۰۰

مواقف وانتقادات خفية ولا خفية

4981-10-10



۱۰۰
 ۱۰۱
 ۱۰۲
 ۱۰۳
 ۱۰۴
 ۱۰۵
 ۱۰۶
 ۱۰۷
 ۱۰۸
 ۱۰۹
 ۱۱۰
 ۱۱۱
 ۱۱۲
 ۱۱۳
 ۱۱۴
 ۱۱۵
 ۱۱۶
 ۱۱۷
 ۱۱۸
 ۱۱۹
 ۱۲۰
 ۱۲۱
 ۱۲۲
 ۱۲۳
 ۱۲۴
 ۱۲۵
 ۱۲۶
 ۱۲۷
 ۱۲۸
 ۱۲۹
 ۱۳۰
 ۱۳۱
 ۱۳۲
 ۱۳۳
 ۱۳۴
 ۱۳۵
 ۱۳۶
 ۱۳۷
 ۱۳۸
 ۱۳۹
 ۱۴۰
 ۱۴۱
 ۱۴۲
 ۱۴۳
 ۱۴۴
 ۱۴۵
 ۱۴۶
 ۱۴۷
 ۱۴۸
 ۱۴۹
 ۱۵۰
 ۱۵۱
 ۱۵۲
 ۱۵۳
 ۱۵۴
 ۱۵۵
 ۱۵۶
 ۱۵۷
 ۱۵۸
 ۱۵۹
 ۱۶۰
 ۱۶۱
 ۱۶۲
 ۱۶۳
 ۱۶۴
 ۱۶۵
 ۱۶۶
 ۱۶۷
 ۱۶۸
 ۱۶۹
 ۱۷۰
 ۱۷۱
 ۱۷۲
 ۱۷۳
 ۱۷۴
 ۱۷۵
 ۱۷۶
 ۱۷۷
 ۱۷۸
 ۱۷۹
 ۱۸۰
 ۱۸۱
 ۱۸۲
 ۱۸۳
 ۱۸۴
 ۱۸۵
 ۱۸۶
 ۱۸۷
 ۱۸۸
 ۱۸۹
 ۱۹۰
 ۱۹۱
 ۱۹۲
 ۱۹۳
 ۱۹۴
 ۱۹۵
 ۱۹۶
 ۱۹۷
 ۱۹۸
 ۱۹۹
 ۲۰۰
 ۲۰۱
 ۲۰۲
 ۲۰۳
 ۲۰۴
 ۲۰۵
 ۲۰۶
 ۲۰۷
 ۲۰۸
 ۲۰۹
 ۲۱۰
 ۲۱۱
 ۲۱۲
 ۲۱۳
 ۲۱۴
 ۲۱۵
 ۲۱۶
 ۲۱۷
 ۲۱۸
 ۲۱۹
 ۲۲۰
 ۲۲۱
 ۲۲۲
 ۲۲۳
 ۲۲۴
 ۲۲۵
 ۲۲۶
 ۲۲۷
 ۲۲۸
 ۲۲۹
 ۲۳۰
 ۲۳۱
 ۲۳۲
 ۲۳۳
 ۲۳۴
 ۲۳۵
 ۲۳۶
 ۲۳۷
 ۲۳۸
 ۲۳۹
 ۲۴۰
 ۲۴۱
 ۲۴۲
 ۲۴۳
 ۲۴۴
 ۲۴۵
 ۲۴۶
 ۲۴۷
 ۲۴۸
 ۲۴۹
 ۲۵۰
 ۲۵۱
 ۲۵۲
 ۲۵۳
 ۲۵۴
 ۲۵۵
 ۲۵۶
 ۲۵۷
 ۲۵۸
 ۲۵۹
 ۲۶۰
 ۲۶۱
 ۲۶۲
 ۲۶۳
 ۲۶۴
 ۲۶۵
 ۲۶۶
 ۲۶۷
 ۲۶۸
 ۲۶۹
 ۲۷۰
 ۲۷۱
 ۲۷۲
 ۲۷۳
 ۲۷۴
 ۲۷۵
 ۲۷۶
 ۲۷۷
 ۲۷۸
 ۲۷۹
 ۲۸۰
 ۲۸۱
 ۲۸۲
 ۲۸۳
 ۲۸۴
 ۲۸۵
 ۲۸۶
 ۲۸۷
 ۲۸۸
 ۲۸۹
 ۲۹۰
 ۲۹۱
 ۲۹۲
 ۲۹۳
 ۲۹۴
 ۲۹۵
 ۲۹۶
 ۲۹۷
 ۲۹۸
 ۲۹۹
 ۳۰۰
 ۳۰۱
 ۳۰۲
 ۳۰۳
 ۳۰۴
 ۳۰۵
 ۳۰۶
 ۳۰۷
 ۳۰۸
 ۳۰۹
 ۳۱۰
 ۳۱۱
 ۳۱۲
 ۳۱۳
 ۳۱۴
 ۳۱۵
 ۳۱۶
 ۳۱۷
 ۳۱۸
 ۳۱۹
 ۳۲۰
 ۳۲۱
 ۳۲۲
 ۳۲۳
 ۳۲۴
 ۳۲۵
 ۳۲۶
 ۳۲۷
 ۳۲۸
 ۳۲۹
 ۳۳۰
 ۳۳۱
 ۳۳۲
 ۳۳۳
 ۳۳۴
 ۳۳۵
 ۳۳۶
 ۳۳۷
 ۳۳۸
 ۳۳۹
 ۳۴۰
 ۳۴۱
 ۳۴۲
 ۳۴۳
 ۳۴۴
 ۳۴۵
 ۳۴۶
 ۳۴۷
 ۳۴۸
 ۳۴۹
 ۳۵۰
 ۳۵۱
 ۳۵۲
 ۳۵۳
 ۳۵۴
 ۳۵۵
 ۳۵۶
 ۳۵۷
 ۳۵۸
 ۳۵۹
 ۳۶۰
 ۳۶۱
 ۳۶۲
 ۳۶۳
 ۳۶۴
 ۳۶۵
 ۳۶۶
 ۳۶۷
 ۳۶۸
 ۳۶۹
 ۳۷۰
 ۳۷۱
 ۳۷۲
 ۳۷۳
 ۳۷۴
 ۳۷۵
 ۳۷۶
 ۳۷۷
 ۳۷۸
 ۳۷۹
 ۳۸۰
 ۳۸۱
 ۳۸۲
 ۳۸۳
 ۳۸۴
 ۳۸۵
 ۳۸۶
 ۳۸۷
 ۳۸۸
 ۳۸۹
 ۳۹۰
 ۳۹۱
 ۳۹۲
 ۳۹۳
 ۳۹۴
 ۳۹۵
 ۳۹۶
 ۳۹۷
 ۳۹۸
 ۳۹۹
 ۴۰۰
 ۴۰۱
 ۴۰۲
 ۴۰۳
 ۴۰۴
 ۴۰۵
 ۴۰۶
 ۴۰۷
 ۴۰۸
 ۴۰۹
 ۴۱۰
 ۴۱۱
 ۴۱۲
 ۴۱۳
 ۴۱۴
 ۴۱۵
 ۴۱۶
 ۴۱۷
 ۴۱۸
 ۴۱۹
 ۴۲۰
 ۴۲۱
 ۴۲۲
 ۴۲۳
 ۴۲۴
 ۴۲۵
 ۴۲۶
 ۴۲۷
 ۴۲۸
 ۴۲۹
 ۴۳۰
 ۴۳۱
 ۴۳۲
 ۴۳۳
 ۴۳۴
 ۴۳۵
 ۴۳۶
 ۴۳۷
 ۴۳۸
 ۴۳۹
 ۴۴۰
 ۴۴۱
 ۴۴۲
 ۴۴۳
 ۴۴۴
 ۴۴۵
 ۴۴۶
 ۴۴۷
 ۴۴۸
 ۴۴۹
 ۴۵۰
 ۴۵۱
 ۴۵۲
 ۴۵۳
 ۴۵۴
 ۴۵۵
 ۴۵۶
 ۴۵۷
 ۴۵۸
 ۴۵۹
 ۴۶۰
 ۴۶۱
 ۴۶۲
 ۴۶۳
 ۴۶۴
 ۴۶۵
 ۴۶۶
 ۴۶۷
 ۴۶۸
 ۴۶۹
 ۴۷۰
 ۴۷۱



(continued from page 6)

the fact that the "new" people are not as well educated as the "old" people, and that they are not as well equipped to handle the responsibilities of citizenship. The author argues that the "new" people are not as well educated as the "old" people, and that they are not as well equipped to handle the responsibilities of citizenship.

[illegible]

[The following text is extremely faint and largely illegible due to poor scan quality. It appears to be a continuation of a letter or document.]

نور السريين المستنيرين ثم بعدة هي



۱۰۰
 ۱۰۱
 ۱۰۲
 ۱۰۳
 ۱۰۴
 ۱۰۵
 ۱۰۶
 ۱۰۷
 ۱۰۸
 ۱۰۹
 ۱۱۰
 ۱۱۱
 ۱۱۲
 ۱۱۳
 ۱۱۴
 ۱۱۵
 ۱۱۶
 ۱۱۷
 ۱۱۸
 ۱۱۹
 ۱۲۰
 ۱۲۱
 ۱۲۲
 ۱۲۳
 ۱۲۴
 ۱۲۵
 ۱۲۶
 ۱۲۷
 ۱۲۸
 ۱۲۹
 ۱۳۰
 ۱۳۱
 ۱۳۲
 ۱۳۳
 ۱۳۴
 ۱۳۵
 ۱۳۶
 ۱۳۷
 ۱۳۸
 ۱۳۹
 ۱۴۰
 ۱۴۱
 ۱۴۲
 ۱۴۳
 ۱۴۴
 ۱۴۵
 ۱۴۶
 ۱۴۷
 ۱۴۸
 ۱۴۹
 ۱۵۰
 ۱۵۱
 ۱۵۲
 ۱۵۳
 ۱۵۴
 ۱۵۵
 ۱۵۶
 ۱۵۷
 ۱۵۸
 ۱۵۹
 ۱۶۰
 ۱۶۱
 ۱۶۲
 ۱۶۳
 ۱۶۴
 ۱۶۵
 ۱۶۶
 ۱۶۷
 ۱۶۸
 ۱۶۹
 ۱۷۰
 ۱۷۱
 ۱۷۲
 ۱۷۳
 ۱۷۴
 ۱۷۵
 ۱۷۶
 ۱۷۷
 ۱۷۸
 ۱۷۹
 ۱۸۰
 ۱۸۱
 ۱۸۲
 ۱۸۳
 ۱۸۴
 ۱۸۵
 ۱۸۶
 ۱۸۷
 ۱۸۸
 ۱۸۹
 ۱۹۰
 ۱۹۱
 ۱۹۲
 ۱۹۳
 ۱۹۴
 ۱۹۵
 ۱۹۶
 ۱۹۷
 ۱۹۸
 ۱۹۹
 ۲۰۰

1. The first part of the book is a history of the city of London, from its foundation to the present day. It is written in a clear and concise style, and is well illustrated with maps and photographs.	2. The second part of the book is a history of the city of London, from its foundation to the present day. It is written in a clear and concise style, and is well illustrated with maps and photographs.
3. The third part of the book is a history of the city of London, from its foundation to the present day. It is written in a clear and concise style, and is well illustrated with maps and photographs.	4. The fourth part of the book is a history of the city of London, from its foundation to the present day. It is written in a clear and concise style, and is well illustrated with maps and photographs.
5. The fifth part of the book is a history of the city of London, from its foundation to the present day. It is written in a clear and concise style, and is well illustrated with maps and photographs.	6. The sixth part of the book is a history of the city of London, from its foundation to the present day. It is written in a clear and concise style, and is well illustrated with maps and photographs.
7. The seventh part of the book is a history of the city of London, from its foundation to the present day. It is written in a clear and concise style, and is well illustrated with maps and photographs.	8. The eighth part of the book is a history of the city of London, from its foundation to the present day. It is written in a clear and concise style, and is well illustrated with maps and photographs.
9. The ninth part of the book is a history of the city of London, from its foundation to the present day. It is written in a clear and concise style, and is well illustrated with maps and photographs.	10. The tenth part of the book is a history of the city of London, from its foundation to the present day. It is written in a clear and concise style, and is well illustrated with maps and photographs.

[illegible][illegible]

الرياضة

دور التمارين الرياضية

الرجل ضبط وزن الجسم وتنظيها

من المعروف ان الجسم يتغير مع تقدم السن، فكلما تقدمت السن تقل الكتلة العضلية وتزيد الكتلة الدهنية، مما يؤدي الى زيادة الوزن. لذلك يجب ممارسة التمارين الرياضية بانتظام للحفاظ على الوزن المثالي.

التمارين الرياضية تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة، مما يمنع تراكم الدهون في الجسم. كما تساعد على تقوية العضلات، مما يحسن التوازن ويقلل من خطر السقوط.

من المهم اختيار التمارين المناسبة لسنك وحالتك الصحية. يمكن البدء بتمارين بسيطة مثل المشي أو السباحة، ثم التدرج في شدة التمارين مع مرور الوقت.



يجب استشارة الطبيب قبل البدء بأي برنامج رياضي، خاصة إذا كنت تعاني من مشاكل صحية. التمارين الرياضية ليست فقط للرياضيين، بل للجميع.

الرياضة هي مفتاح الصحة الجيدة والحيوية الطويلة. ابدأ اليوم بخطواتك الأولى نحو حياة أكثر نشاطاً.



التمارين الرياضية لها فوائد عديدة، منها تحسين المزاج وتقليل التوتر. كما تساعد على تحسين النوم وتعزيز جهاز المناعة.

من المهم أيضاً الاهتمام بالتغذية السليمة، حيث يجب تناول الأطعمة الصحية والكمية المناسبة من السعرات الحرارية.

الرياضة هي استثمار في صحتك المستقبلية. ابدأ اليوم وتصلح لك.

دراجات



دراجات

دراجات

دراجات

دراجات

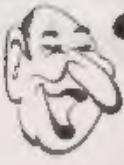
دراجات

دراجات

دراجات

دراجات

دراجات



الأسئلة

سؤال: ما هي فوائد التمارين الرياضية؟

جواب: التمارين الرياضية تساعد على تحسين الصحة العامة، تقوية العضلات، وتحسين المزاج.

سؤال: كيف يمكن البدء بالتمارين الرياضية؟

جواب: يمكن البدء بتمارين بسيطة مثل المشي أو السباحة، ثم التدرج في شدة التمارين مع مرور الوقت.

سؤال: ما هي أهمية التغذية السليمة؟

جواب: التغذية السليمة ضرورية للحفاظ على الصحة، حيث توفر الجسم الطاقة اللازمة للأنشطة اليومية.

سؤال: كيف يمكن تحسين النوم؟

جواب: يمكن تحسين النوم من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، تجنب الكافيين قبل النوم، واتباع جدول نوم منتظم.

قتل الأطفال السود

بالبجملنة



في بلدة صغيرة في ولاية كارولينا الشمالية، تم العثور على جثث أطفال سود قتلوا بطريقة مروعة. الشرطة تجري تحقيقاً في الحادث، وتعتقد أن البجملنة قد لعبت دوراً في القتل.

البجملنة هي نوع من الحشرات الضارة التي يمكن أن تكون خطيرة إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح. في هذا الحادث، تم العثور على البجملنة في مكان قريب من الجثث، مما دفع الشرطة إلى النظر في احتمال تورطها.

الحادث يثير قلق المجتمع المحلي، ويؤكد على أهمية السلامة العامة وحماية الأطفال. السلطات تطلب من الجمهور تقديم أي معلومات قد تساعد في التحقيق.



قائمة الجملنة	
1. من الجملنة...	2. من الجملنة...
3. من الجملنة...	4. من الجملنة...
5. من الجملنة...	6. من الجملنة...
7. من الجملنة...	8. من الجملنة...
9. من الجملنة...	10. من الجملنة...
11. من الجملنة...	12. من الجملنة...
13. من الجملنة...	14. من الجملنة...
15. من الجملنة...	16. من الجملنة...
17. من الجملنة...	18. من الجملنة...
19. من الجملنة...	20. من الجملنة...



هذا العدد من مجلة "الأخيرة" يركز على القضايا التي تهم القارئ السوداني، ويتناولها من زوايا مختلفة، مع التركيز على القضايا التي تهم القارئ السوداني، ويتناولها من زوايا مختلفة، مع التركيز على القضايا التي تهم القارئ السوداني، ويتناولها من زوايا مختلفة.

جزء من المعنى

والله اعلم بالصواب، والحمد لله رب العالمين، والصلوة والسلام على سيدنا محمد وآله الطيبين الطاهرين، أما بعد، فقد استعرضنا في هذا العدد من مجلة "الأخيرة" بعض القضايا التي تهم القارئ السوداني، ويتناولها من زوايا مختلفة، مع التركيز على القضايا التي تهم القارئ السوداني، ويتناولها من زوايا مختلفة.

والله اعلم بالصواب، والحمد لله رب العالمين، والصلوة والسلام على سيدنا محمد وآله الطيبين الطاهرين، أما بعد، فقد استعرضنا في هذا العدد من مجلة "الأخيرة" بعض القضايا التي تهم القارئ السوداني، ويتناولها من زوايا مختلفة، مع التركيز على القضايا التي تهم القارئ السوداني، ويتناولها من زوايا مختلفة.



بمنشور مرقان المعنى

1997/1/1

حجازي



أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

أحمد بن محمد

مؤسسة الشراة

صحافة • نشر • اعلان

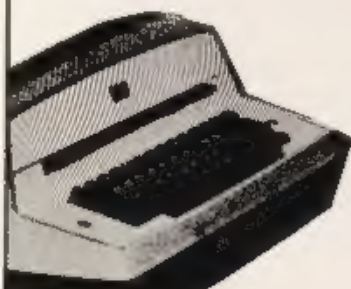


صحافة • نشر • اعلان • مونتاج • طباعة • تصميم

صف حروف الة IBM الكترونية

يخدم برنامج عمل المؤسسة ما يلي :

- خدمات صحفية واعداد الاحداث والدراسات
- صف الكتب وتصميم المجلات وطابعها ونشرها
- تصميم في مونتاج للاعلانات والاعلنة والطلب
- استشارات وخدمات لادجار المطبوعات الفنية الحديثة
- استعداد كامل لصف الكلمات باللغة العربية على أحدث
- ماكينات IBM الالكترونية الحديثة



● الحار مقولة

● النان في النعل

● ديد في المواعد



مؤسسة الشراة

القدس محلات العسلي ■ ١٥ شارع الزهراء ■ ت ٢٨٤٤٠٧ ص ب ١٩٤٣٦